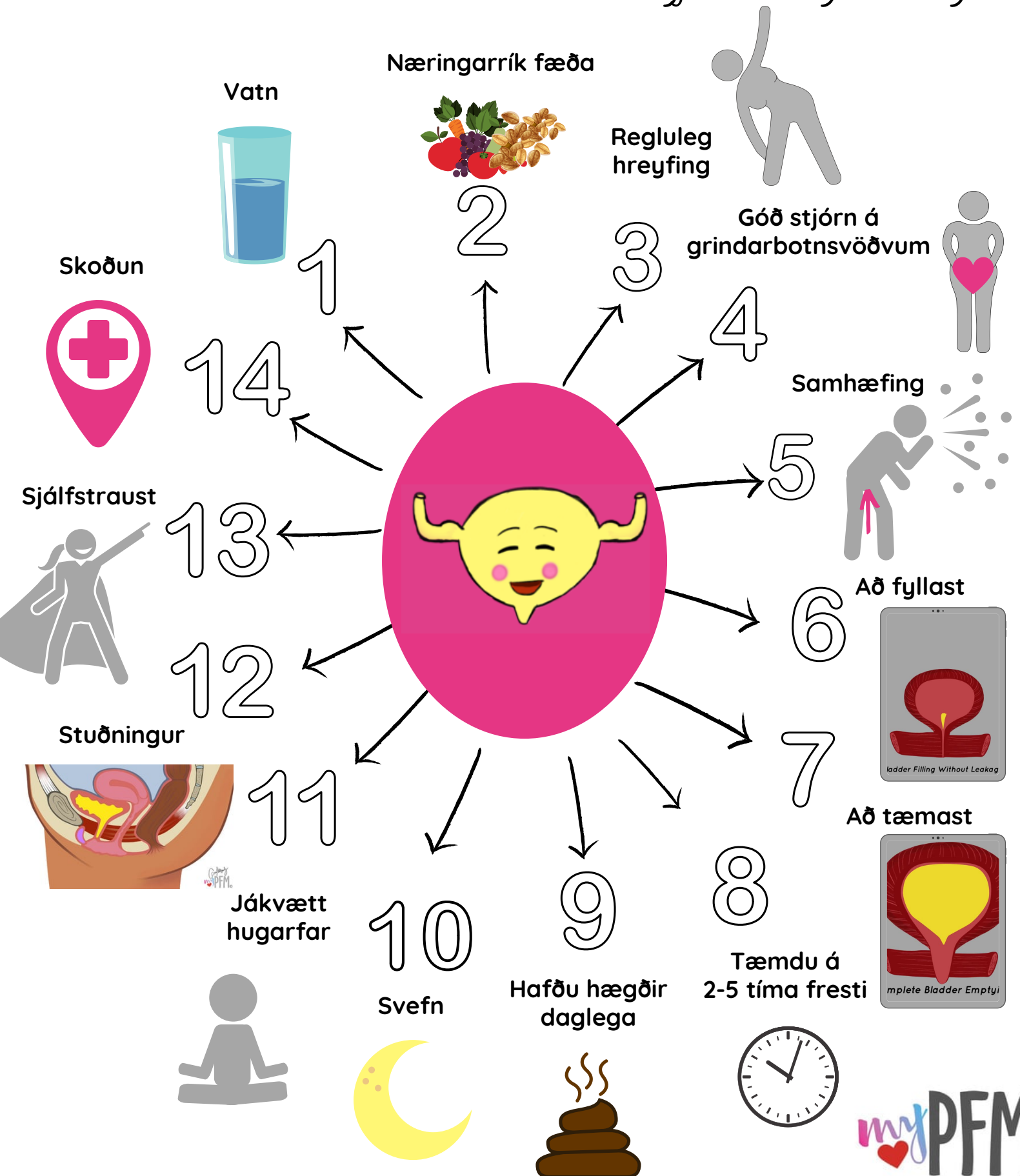


Hamingjusamri blöðru líkar við...

Svona heldur þú blöðrunni þinni hamingjusamri og heilbrigðri



1

Að drekka nóg af vatni heldur hægðum mjúkum og hreyfanlegum í gegnum meltingarveginn.

2

Trefjarík fæða stuðlar að heilbrigðum hægðum. Heilkorn, ávextir og grænmeti eru rík af trefjum.

3

Regluleg hreyfing heldur meltingarkerfinu heilbrigðu og á hreyfingu. Ekki sannfærð? Hvað gerist þegar þú ferð út að ganga með hundinn? Já það er rétt, hann kúkar oftast!

4

Grindarbotnsvöðvarnir umlykja þvagrásina. Góð stjórn á þeim vöðvum heldur þvagrásinni lokaðri á réttum tíma og opinni þegar þess er þörf. Þvagrásin þarf að opnast til að hleypa þvagi út og viljum við að það gerist án þess að við þurfum að rembast.

5

Vöðvarnir þínir eru hannaðir til að vinna rétt saman svo þú lekir ekki.

6

Þvagblaðran er svipuð og vatnsblaðra. Hún á að fyllast og þenjast út. Ef hún er alltaf tæmd áður en hún nær að fyllast alveg getur valdið vandamálum eins og bráðaleka og tíðum þvaglátum.

7

Blaðran þín á að tæmast án þess að þú þurfir að þrýsta þvagini út og á þvagið að koma út í einni samfelldri buni. Með því að hægja meðvitað á þvagbununni, þrýsta þvagini út eða stoppa þvagbununa getur þú valdið vandamálum eins og að ná ekki að næma þvagblöðruna og valdið truflun í starfsemi grindarbotnsvöðvanna.

8

Að tæma þvagblöðruna reglulega of oft (innan við 2 tímum frá síðustu tæmingu) eða of sjaldan (meira en 5 tímum frá síðustu tæmingu) getur ýtt undir frekari vandamál.

9

Fullur og stíflaður ristill getur ýtt undir næturþvaglát og aðra vanstarfsemi í blöðrunni. Daglegar hægðir halda blöðrunni hamingjusamri.

10

Hamingjusöm blaðra getur sofið í gegnum nóttina án þess að vekja þig oftar en einu sinni (mögulega tvisvar ef þú ert ólétt eða fyrir 65 ára).

11

Þvagblaðran er mjög viðkvæm fyrir streitu svo jákvætt hugarfar hefur góð áhrif á blöðruna og heldur hanni hamingjusamri og heilbrigðri.

12

Liðbönd, bandvefur og grindarbotnsvöðvarnir styðja við þvagblöðruna. Ef þessi stuðningur er ekki nægur getur það valdið vandamálum á borð við sigi á grindarholslíffærum.

13

Sjálfttraust yfir því að þú hafir stjórn á því hvenær og hvar þú tæmir blöðruna skiptir miklu máli að halda blöðrunni heilbrigðri.

14

Að fara reglulega í skoðun til að ræða heilbrigði blöðrunnar og einkenni á borð við verki, leka, þrýsting eða erfiðleika við tæmingju getur haft góð áhrif.